Qoysaska Sharafta leh ee ardayda dugsiyada dhexe/sare ama dugsiyada sare,

Caafimaadka ilmahaagu waa arin aad noogu wayn isla markaana cutubka casharkayaga ee Xiriirka iyo Taranka Dadka waxaan ardayda ku baraa aqoon dhabta-ku-salaysan oo dhamaystiran lana xiriira macluumaadka caafimaadka iyo cutubyo kale oo badan. Waxaana cutubyadaas ka mid ah:

* **Habdhis Jirka Aadanaha**, habka wada shaqaynta qaybaha jirka iyo habdhiska taranka
* **Self-esteem/Hiwaayada,** dhiirigalinta ama quwaynta iyo muhiimada ay leedahay in iskuuladu ay noqdaan goob ama bay’ad si nabadgalyo ah wax loogu baran karo
* **Go’aano lagu gaadho si masuuliyadi ku dheehantahay** taas oo xushmaynaysa hadafka iyo qiimaha qoyska iyo shakhsigaba
* **Xiriirka caafimaadka qaba iyo ka an caafimaadka qabin ee** dhamaan wajiyada kala duwan ee noloshooda
* **Isgaarsiin taabagal ah** iyo xirfadaha hagaajinta xiriirka dadka ka dhexeeya
* **Saamaynta miidhiyaha,** stereotype iyo aqbalitaanka habdhaqanka kala duwan ee haddana balaadhan.

Waxaa noo jooga khuburo tacliinta ku takhasusay iyo khuburo kale oo aqoonta bulshada ku takhasusay taas hubaal ka dhigaysa in casharadayadu ay noqdaan kuwo da’da la barayo ku haboon isla markaana caafimaad ahaan kuwo haboon ah. Casharadayadu waxay ardayda ku caawinayaan inay gaaraan go’aano caafimaad ahaan ay masuuliyadi ku dheehantahay inta ay noolyihiin oo dhan sababtoo ah waxaa la barayaa sida:

* + **Ay uga dhoowrsanayaan galmada** iyo sida ugu haboon isla markaana ugu taabagalsan ee ay uga hortigi lahaayeen uuraysiga iyo cudurada galmada lagu kala qaado oo ay ku jiraan HIV/AIDS
  + **Ay u qaadan lahaayeen ardaydu go’aano** caafimaad wanaagsan ay kaga hortagayaan habdhaqan caafimaad ahaan khatar ku ah noloshooda
  + **Inay dhimaan hababka keeni kara khatarta** in uu yimaado uur aan lagu talagalin iyo cudurada galmada lagu kala qaado.
  + **Siddii ay ku heli lahaayeen caafimaad ahaan akhbaar sax ah** adeegyo caafimaad oo ku haboon

Haddii aad qabtaan su’aalo casharadaan ku saabsan, fadlan la soo xiriira Mr. Morris oo ah maamulaha iskuulkayaga lambarkiisuna yahay (651) 293-8800 ama aniga laftayda ayaad igala soo xiriiri kartaan (651) 744-1462. Sidoo kale waxaad eegi kartaan manhajka waxbarashada caafimaadka ee dugsiyada dhexe iyo dugsiyada sare oo ka eegi karto bogga Ms. Peterson.

Qadarin,

LynnMarie Peterson

Health Teacher, Como Park Senior High  
651-744-1462

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Waxaan taageeraynaa xuquuqda aad u leedahay inaad ilmahaaga ka saarto casharada la xiriira sidii uurka looga hortagi lahaa ama xanuunada galmada lagu kala qaado. Waxaana aan siin karaa casharo kuwaas loogu badalayo cunugaaga, isla markaana aan wax dhibaato ah u gaysanayn buundooyinka ardayga. **Fadlan ku muuji hoosta haddii aad rabtid in aanu canugaaga ka qayb qaadan casharada soo socda:**

*Fadlan halaga dhaafo cunugayga casharada:*

*\_\_\_\_\_ Habka ka hortaga uuraysiga*

*\_\_\_\_\_ Cudurada galmada lagu kala qaado*

*Saxiixa Waalidka/Masuulka\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*